



Angunn Trovåg Mjøs, familierapeut ved Bergen og omland familiekontor og høgskolelektor ved Høgskolen på Vestlandet. Og klinisk sosionom, ICDP-foreldreveileder, meklar, COS-P foreldreveileidar, Marte meoterapeut, eks PMTO-terapeut.

Autoetnografi som ryddemetode i mitt terapeutiske kaos.

Kven er du som familierapeut? Tenkjer du over kva du er inspirert av? Hender det at du kjenner på eit kaos der du er usikker på kva du driv med i terapirommet?

Eg kjente iallefall på slike spørsmål. Eg fann det utfordrande å skulle integrere all slags metodikk eg hadde tileigna meg som tilsett i det offentlege hjelpeapparatet. Korleis passar Cos-P med systemisk familierapi, egentleg? Eller EFT, EEA, Marte meo, ICDP; PMTO?

Eg valgte å skrive ein autoetnografi som masteroppgåve for å sjå på meg sjølv som familierapeut og forsøke å rydde i nokre av desse flokene. Det var interessant, slitsamt og givande. Eg vart ein litt meir reflektert, litt meir sjølvmedviten og litt stoltare familierapeut av dette stoppunktet i mitt liv som familierapeut.